



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

für deine tiefgehende

Selbstreflexion



WORK
BOOK

WARUM IST DEINE SELBSTREFLEXION DIE GRUNDLAGE FÜR EIN ERFÜLLENDES UND GLÜCKLICHES LEBEN?

Viele Menschen gehen durchs Leben ohne sich für sich selbst Zeit zu nehmen, ohne eine kraftvolle Vision und ohne konkrete Ziele.

Das kann passieren, wenn du dir dafür keine Zeit nimmst:

- ✘ Du verlernst Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen.
- ✘ Du setzt deine eigenen Stärken nicht voll ein.
- ✘ Dein Leben verläuft nur noch im „Auto-Pilot“-Modus und du fühlst dich fremdgesteuert.
- ✘ Es fällt dir schwer, Entscheidungen bewusst zu treffen.
- ✘ Du entwickelst dich nicht weiter.

Dabei ist es ganz einfach über sich selbst nachzudenken und das Ruder für sein Handeln und Tun in die eigene Hand zu nehmen.

Denn nur so lange du dein eigenes Handeln reflektierst, du im Einklang mit deinen Stärken lebst, immer wieder auf deine Erfahrungen und Erlebnisse blickst, daraus lernst, wirst du langfristig zufrieden und glücklich leben und erfolgreich und erfüllt arbeiten.

WIE DICH SELBSTREFLEXION WEITERBRINGEN KANN



Du verstehst dein Verhalten besser



Du fokussierst dich auf das Wesentliche



Du handelst selbstbestimmt



Du schaffst dir Ruheinseln im Alltag

Du veränderst dich hin zu dem Menschen, der du schon immer sein wolltest.

Du siehst also, es gibt viele gute Gründe, warum du dich intensiv mit dir selbst auseinandersetzen solltest.

Und ich zeige dir wie...

“

WER IN SICH GEHT,
KANN MEHR AUS
SICH HERAUSHOLEN.

ERNST FERSTL

Genau hier unterstütze ich Menschen ganz intensiv bei ihrer eigenen Reflexion.

In diesem Workbook gebe ich dir eine kurze und einfache Anleitung, wie du mit 3 Schritten in dich hinein spüren kannst, dich mit dir selber auseinanderzusetzen und dein Leben ein Stückchen "unter die Lupe" zu nehmen.



Also lass uns direkt loslegen und auf innere Erkundungstour bei dir gehen!

Die folgenden 3 Schritte bauen aufeinander auf. Am einfachsten ist es, wenn du sie direkt nacheinander durchgehst. Nimm dir dazu circa 10 Minuten Zeit und versuche, dass du dich in dieser Zeit ganz auf dich und deine Reflexion konzentriert. Wenn du möchtest, dann suche dir einen gemütliche Platz und gönne dir eine gute Tasse Tee.

SCHRITT 1: FOKUSSIERE DICH AUF EINEN BEREICH

Dein Leben besteht aus ganz vielen unterschiedlichen Bereichen und Aspekten. Um dich bei deiner Selbstreflexion zu fokussieren und deine Aufmerksamkeit bestmöglich einzusetzen, solltest du dir lediglich einen Bereich oder einen Aspekt aussuchen.

Bereiche können zum Beispiel Familie, Arbeit und Gesundheit sein. Du kannst aber auch deine Work-Life-Balance betrachten oder eine bestimmte Stärke, die du hast.

Gehe hier am besten ganz spontan vor und schau, was dir gerade in den Sinn kommt. Solltest du mehrere Themen im Kopf haben, schau mal, welches Thema dich am meisten anspricht. Die anderen Themen kannst du auch gerne parken und in den nächsten Tagen bearbeiten.

Schreibe nun auf, was du näher betrachten möchtest:

Sehr gut! Weiter geht's...

SCHRITT 2: BELEUCHE DAS THEMA GENAUER

Wenn du dein Thema festgelegt hast, geht es in die nächste Phase. Hier beleuchtest du das Thema nun genauer und reflektierst. Die folgenden Fragen führen dich ganz einfach durch diesen Prozess. Gehe sie Schritt für Schritt durch und nimm dir für jede Frage Zeit. Schreibe deine Antworten direkt in die vorgesehenen Felder.

Was läuft bereits gut und soll fortgeführt werden?

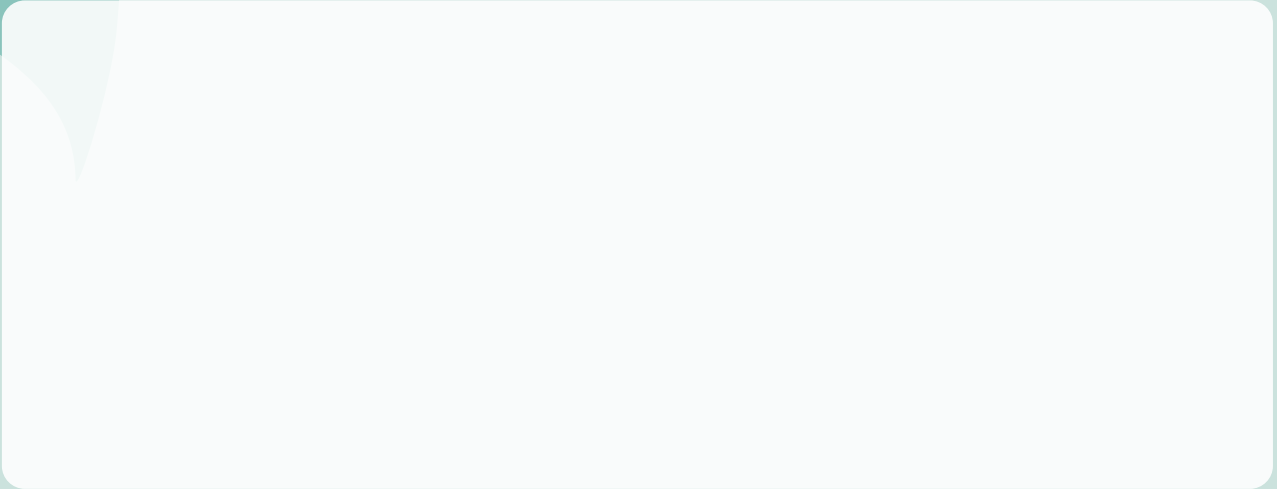
Was möchtest du intensivieren?



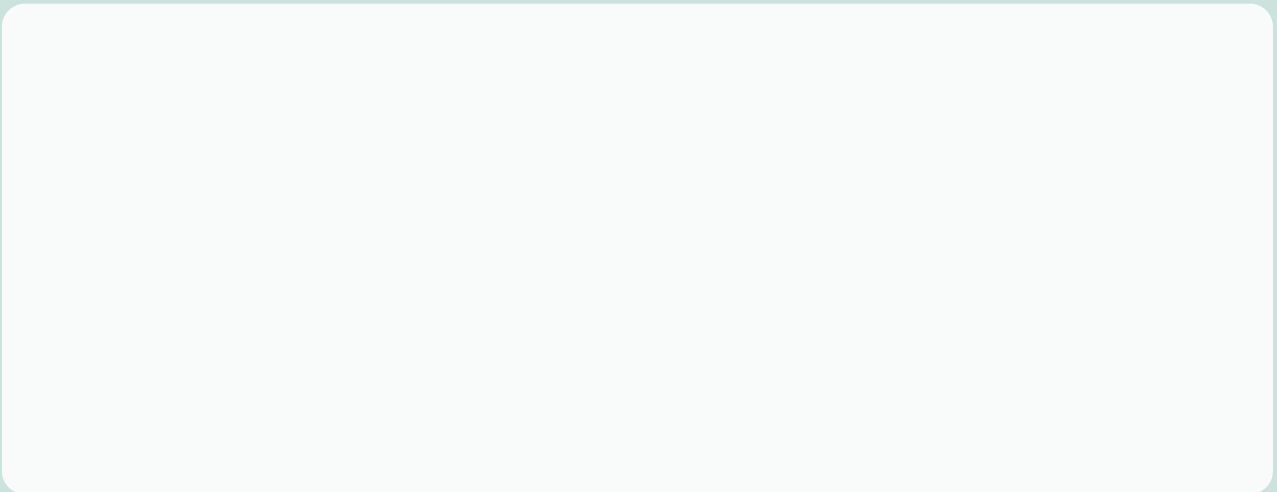
DER ZIMMERMANN BEARBEITET DAS HOLZ,
DER SCHÜTZE KRÜMMT DEN BOGEN,
DER WEISE FORMT SICH SELBST.

BUDDHISTISCHES SPRICHWORT

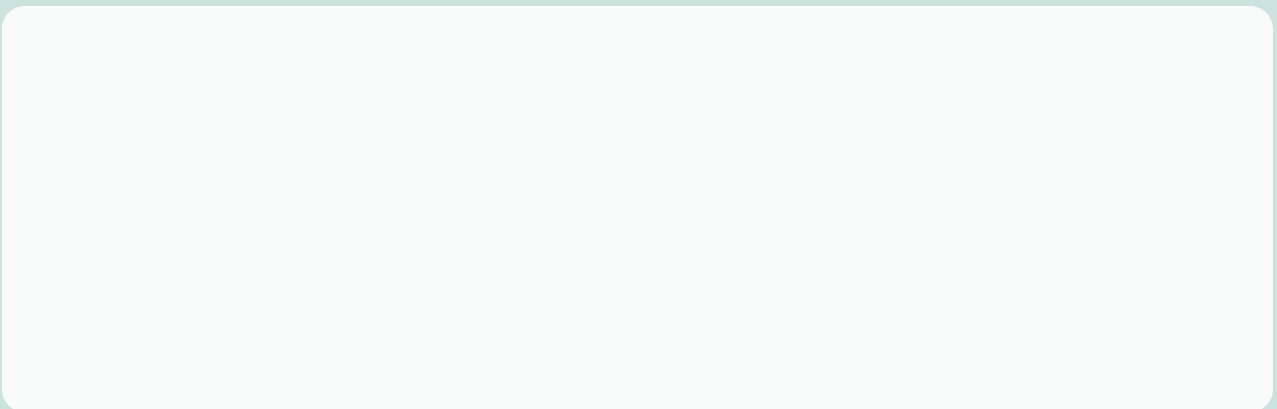
Was läuft weniger gut? Was möchtest du loslassen und nicht mehr weiterführen?



Welche neuen Ideen hast du für dein Thema, die du ausprobieren möchtest?



Platz für weitere Gedanken...



Super! Fast geschafft...

SCHRITT 3: DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Deine aufgeschriebenen Gedanken aus Schritt 2 bilden die Grundlage für diese Phase. Denn dort hast du nun schon ganz viele Ideen und Impulse für dich gesammelt. Schau dir deine Liste noch einmal an und lege dann fest, was du dir für die nächste Zeit für dich ganz persönlich vornehmen möchtest.

Und dabei gilt „weniger ist manchmal mehr“. Du hast mehr davon, wenn du dir ein bis zwei konkrete Aktionen vornimmst, anstatt voll Enthusiasmus viele Dinge gleichzeitig zu starten und dann am Ende nichts zu Ende zu bringen.

Liste hier deine 1 bis 2 nächsten Schritte auf:

Prima, jetzt hast du es schon geschafft!

WIE ES NUN WEITER GEHT?

Wie du jetzt wahrscheinlich schon merkst, ist dieser Prozess aus Rückschau halten und Potenzial für Entwicklung festlegen und dann auch Umsetzen nicht mit einmal abgeschlossen, sondern ein fortwährender Prozess.

Diese Reflexion kannst du deshalb so oft durchführen, wie du möchtest. Vielleicht magst du es als Ritual etablieren am Ende einer Woche oder eines Monats kurz inne zu halten und zurückzublicken?

Natürlich ist dieser 3-Schritte-Plan nur ein kurzer Einblick dessen, was ich mit meinen Kund:innen detaillierter und tiefer durchgehe. Denn häufig ist es ungewohnt oder gar nicht so einfach, sich mit sich selbst auseinander zusetzen. Dabei gibt es im Coaching ganz viele wunderbare Hilfsmittel, deine einzigartigen Fähigkeiten aufzudecken und weiterzuentwickeln.

Und für deinen nächsten Schritt habe ich ein ganz besonderes Angebot für dich:

1:1 COACHING UM DEINE STÄRKEN ZU ENTWICKELN

- ✓ **1:1 Coaching zu Stärken**
3 Stunden
- ✓ **1:1 Coaching zu Stärken und Vision**
6 Stunden
- ✓ **1:1 Coaching zu Stärken, Vision und Resilienzaufbau**
9 Stunden

Klingt das gut für dich?

KLICKE HIER UND VEREINBARE
DEIN ERSTGESPRÄCH



ENTFALTE DEIN POTENZIAL
UND BLÜHE AUF!



Ich hoffe, du hattest viel Freude und Erkenntnisse bei diesem 3-Schritte Plan für deine ganz persönliche Reflexion. Ich freue mich auch über Feedback zu diesem Plan.

Für deine ausgewählten nächsten Schritte wünsche ich dir ganz viel Freude und Erfolg. Und ich freue mich, wenn ich dich weiter begleiten darf!

Sei herzlich begrüßt,

Deine Katharina Lipok

